6.018 Hovädzí plátok s rajčiakovým pretlakom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
cibuľa	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27	1,50	1,27
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
rajčiakový pretlak	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	94		120		136		142	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	60		80		90		90	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a cez priečne vlákna pokrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, osolíme a na časti oleja opečieme z oboch strán. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, nakrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, podlejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, do šťavy pridáme rajčiakový pretlak, zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, zjemníme maslom a cukrom. Varíme ešte 20 minút.
Príloha: zemiaky, ryža, tarhoňa, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	493	118	12,23	5,0	1,8	5,7	0,5	12,2	1,4	0,036	0,0	0,1	4,8	0,2
B	626	150	14,30	7,1	3,1	6,7	0,6	14,1	1,6	0,041	0,1	0,1	5,3	0,2
C	745	179	16,4	8,3	3,7	8,9	0,7	17,7	1,8	0,04	0,1	0,1	6,9	0,2

			0							9				
D	891	214	18,44	10,9	4,9	9,8	0,8	20,0	2,1	0,060	0,1	0,1	8,0	0,3